
Тема номера:
Сокрытое Сокровище
№17 Сентябрь 2009 г.
Солнце
Вера
Питание
Отдых
Вода
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
Физические упражнения
Воздух
Воздержание
В НОМЕРЕ:
Как распрощаться с гастритом стр. 2
Эффект плацебо стр. 4
Продукты быстрого питания и мозг стр. 6
Ягода жизни – виноград стр. 7

Ежедневная ходьба – легко и полезно!

Всем желающим укрепить свое здоровье при выборе той или иной системы физических тренировок следует помнить, что интенсивные упражнения не для всех будут полезны.

А прогулка лучше

Обычная ходьба способна конкурировать с занятиями на вело- и прочих тренажерах.

Бодрая ходьба в течение 30 – 60 минут 3 – 5 раз в неделю помогает сбросить лишний вес, поднять настроение, улучшить функциональное состояние организма, например, нормализовать давление, а при артериальной гипертензии в среднем снизить систолическое и диастолическое АД на 5 – 10 мм рт. ст. Вы идете – уменьшается активность тромбоцитов, способных повреждать сосудистую стенку, что в дальнейшем приводит к образованию атеросклеротических бляшек. А, кроме того, снижается опасный уровень холестерина в крови. Чем больше вы занимаетесь ходьбой, тем дальше от атеросклероза. Кроме того, ходьба не столь обременительна и изматывающа, как многочасовые занятия на всевозможных тренажерах. Да и ходить можно в любое время и почти в любом не слишком загазованном месте.

К тому же занятия ходьбой по сравнению с более активными занятиями, вроде бега или аэробики, уменьшают вероятность получения травмы. Ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы и позвоночник и, в то же время, способствует укреплению костей и суставов. Многие исследования показали, что несколько пеших 30-минутных прогулок в неделю достаточно, чтобы в умеренных масштабах (около 2%) увеличить костную минеральную плотность.

Прогулка пешком – это способ расслабиться и отдохнуть

Знаете ли вы, что обычная ходьба поможет отдохнуть намного лучше, чем ленивое лежание на диване? Во время ходьбы и других физических нагрузок в организме человека вырабатываются так называемые «гормоны счастья» – эндорфины, которые хорошо влияют на психику, в частности, на эмоциональное состояние, и помогают привести в норму уставший организм.

Тренировка для всего тела

Помимо морального отдыха, ходьба полезна еще и для фигуры. Ведь, когда вы идете, работают мышцы не только ног, но и ягодиц, живота, а спина находится в естественном положении (если, конечно, вы не идете на каблуках). Занятия ходьбой могут показаться спокойными и медленными, но при правильной интенсивности они могут увеличивать частоту сердцебиений и сжигать калории, благодаря чему можно поддерживать нормальный вес.

Как выбрать нагрузку «по плечу»

Любителям ходьбы необходимо раз в день делать сто шагов в минуту в течение получаса для того, чтобы достичь умеренного уровня физической нагрузки, – говорят исследования американских ученых.

В эксперименте участвовали 97 взрослых людей, не жалующихся на состояние здоровья, чей средний возраст составил 32 года. Выяснилось, что мужчинам надо раз в день ходить полчаса, делая в среднем 95 – 102 шага в минуту, а женщинам – 91 – 115 шагов. Однако ученые советуют идти к цели постепенно. По их мнению, следует начинать с 1000 шагов за 10 минут, а затем медленно переходить к 3000 шагов за полчаса.

"Физическая нагрузка – неотъемлемая часть здорового образа жизни, а быстрая ходьба – идеальный способ приучить себя к движению", – считает специалист в области спортивной медицины Гарри О'Донован.

Между тем, профессор физической культуры и здоровья Бристольского университета Кен Фокс предупреждает, что, хотя 100 шагов в минуту – это разумная нагрузка для поддержания здоровья, но даже она должна совершаться по рекомендации специалиста.

"Надо учитывать, что свои исследования американские ученые проводили на группе молодых здоровых людей. Людям же, испытывающим проблемы со здоровьем, или, к примеру, страдающим ожирением, необходимо подобрать свой собственный ритм ходьбы", – утверждает ученый.

Ходить, чтобы быть в тонусе!

Ходьба – наиболее физиологичная и полезная физическая нагрузка. Помните, что для этого упражнения важна продолжительность, а не скорость.

Чтобы ходьба была максимально полезной, ходите правильно.

Вот несколько простых советов:

- Распрямляйте плечи, не сутультесь.
- Ступайте с пятки на носок, но ни в коем случае не нагружайте только внешнюю или внутреннюю стороны ступни.
- Дышите ровно.
- Наслаждайтесь окружающей средой.
- Прогулка должна доставлять удовольствие. Она не должна быть в тягость и казаться нудным выполнением данного себе обещания.

Начните регулярно ходить пешком, и вы откроете для себя много возможностей для укрепления здоровья и поддержания формы!

Подготовила И. Суманова

Как распрощаться с гастритом

Говорят, что гастрит – болезнь студентов. Действительно, за студенческие годы вы приобретаете не только знания, но и, как правило, это неприятное заболевание. Гастрит – проблема серьезная. И страдают от него, конечно, не только студенты, а больше половины населения земли!

Все дело в нашем бешеном ритме жизни, в кажущейся невозможности уделить немного ценного времени тому, чтобы нормально и вовремя поесть. Ведь основной причиной возникновения гастрита является именно неправильное питание.

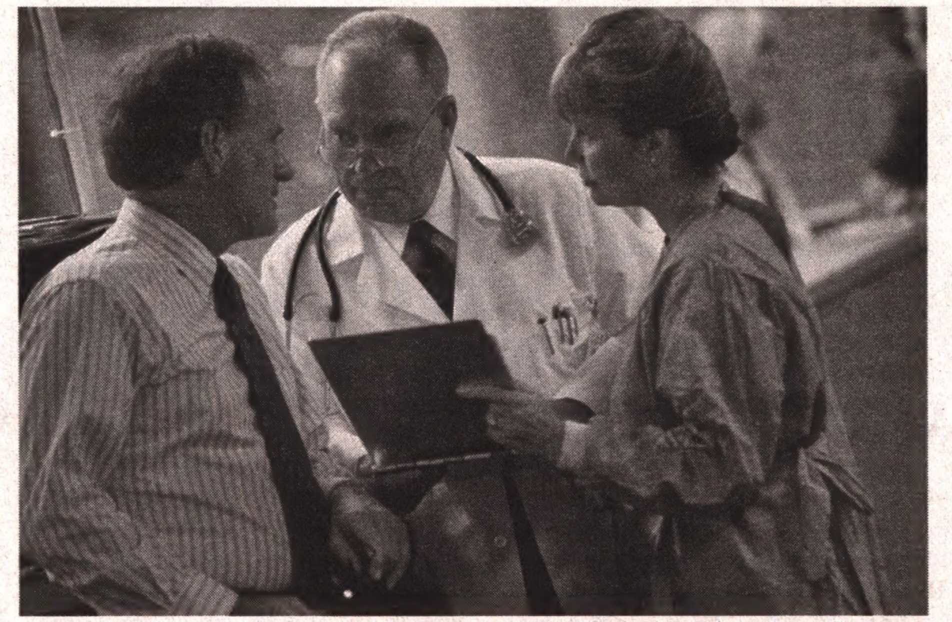
Не щадя живота своего?

Гастрит – это воспаление внутренней оболочки стенки желудка, при котором страдают железы, вырабатывающие желудочный сок, вследствие чего ухудшаются процессы восстановления клеток. Нарушается работа всего желудка, и он не справляется со своей основной задачей – перевариванием пищи. При этом вы быстро устаете, не можете сосредоточиться. Это и понятно, ведь желудок лишается своего защитного слоя из-за резкого снижения выработки специальной слизи, которая обволакивает его стенки изнутри и предохраняет от соприкосновения с кислотой и ферментами.

Причин много, а итог один

Врачи-гастроэнтерологи называют несколько причин появления этого недуга. Как уже было сказано, на первое место можно поставить неправильное питание. Наш желудок не любит острой, грубой, горячей пищи. Кроме того, если вы едите нерегулярно или предпочитаете еду всухомятку, сте-

Еще одним «виновником» возникновения недуга является бактерия Helicobacter pylori. Попадая в желудок, она размножается, повреждая его слизистую. Как следствие – снижается выработка желудочного сока, что и влечет за собой гастрит. Пути попадания этой бактерии в желудочно-кишечный тракт до конца пока непонятны, но считается, что одна из самых распространенных причин появления в организме непрошенной гостьи – нарушение правил гигиены.



Кроме вредных бактерий, стенки желудка могут повредить и некоторые лекарственные средства, например, аспирин или антибиотики. Именно поэтому многие врачи советуют вместе с ними принимать и препараты, содержащие бифидобактерии, поскольку эти полезные представители микрофлоры желудка помогают ему работать.

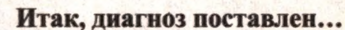
Ну и последние в этом ряду, но не менее коварные причины, вредящие вашей системе пищеварения, – курение и алкоголь. Так что от вредных привычек лучше сразу отказаться.

Балансируя на острие ножа

Специалисты выделяют две формы заболевания гастритом: острую и хроническую. Острая форма обычно протекает очень болезненно. Первый сигнал желудок подает неожиданно. До приступа вы можете даже не подозревать, что происходит в вашем организме! Сильные боли в верхней части живота, тошнота, чувство тяжести, изжога – все это признаки острого гастрита. Если на вас обрушились эти неприятности, немедленно поспешите к доктору! Оставленный без внимания острый гастрит может перейти в хроническую форму. Приступы начинают регулярно, много

вание: рентген желудка и гастроскопию. В некоторых случаях определить заболевание поможет УЗИ. Если есть подозрение, что недуг перетекает в хроническую форму, нужно провести исследование желудочной секреции и биопсию слизистой оболочки желудка.

Пожалуй, самым показательным и точным является результат гастроскопии, во время которой врач с помощью эндоскопа – тонкого гибкого шланга с объективом на конце, сможет не только детально просмотреть верхние отделы желудка изнутри, но и сделать, если это необходимо, биопсию.



Итак, диагноз поставлен...

Теперь ваша задача – помочь своему желудку. Если соблюдать все рекомендации врача, то от острого гастрита можно вылечиться уже через несколько недель. Хронический гастрит также поддается лечению, только оно будет более длительным.

Врач-гастроэнтеролог расскажет вам о том, какую диету нужно соблюдать во время лечения и как правильно питаться в дальнейшем, чтобы болезнь не повторилась. Вам придется отказаться от кофе, алкоголя, газированной воды, кислых, острых и жареных блюд и, в первую очередь, от курения. В любом случае, поберечь свой желудок придется.

В комплексное лечение гастрита также входит и медикаментозная терапия. Вам помогут препараты, которые выводят токсины, снимают болевой синдром, улучшают работу желудка, снижают кислотность. Если причиной заболевания являются бактерии Helicobacter pylori, врачи назначают

острой, грубой, горячей пищи. Кроме того, если вы едите нерегулярно или предпочитаете еду всухомятку, степень риска заболеть возрастает.

Стресс также может больно «ударить» по вашему бедному желудку, а если он еще и сочетается с первой причиной, то гастрита практически не избежать.

кольку эти полезные представители микрофлоры желудка помогают ему работать.

К гастриту приводят также заболевания печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечной инфекции, инфекции полости рта и носоглотки, каковыми являются кариес, воспаление миндалин и др.

без внимания острый гастрит может перейти в хроническую форму. Приступы начинают регулярно, много раз повторяться, и здесь уже требуется более длительное и серьезное лечение.

Обследование: важные этапы

Сначала вас направят на обследо-

снижают кислотность. Если причиной заболевания являются бактерии Helicobacter pylori, врачи назначают и антибиотики. Только не полагайтесь на опыт знакомых и соседей. Но помните, что все эти лекарственные средства может прописать только гастроэнтеролог.

Т. Герасимов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Пойте и будьте здоровы!

Медики единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья.

В процессе пения улучшается кровоснабжение голосовых связок. Но не менее благотворно пение влияет на состояние языка, небных миндалин и многочисленных лимфатических узлов. Причиной тому – все то же улучшение кровоснабжения, которое в данном случае оказывает выраженный оздоравливающий эффект.

Лимфатические узлы и миндалины начинают более активно работать. В результате у любителей петь или напевать себе что-то под нос состояние местного иммунитета в ротовой полости и горле заметно улучшается в отличие от тех, кто предпочитает молчать. А раз иммунитет выше, значит, горло болит реже, не так часто возникают простудные заболевания носоглотки, и даже стоматит практически не посещает певцов – ни профессионалов, ни любителей.

Для хорошей памяти

Существует версия, согласно которой, улучшение кровоснабжения при пении ведет и к активации деятельности головного мозга. Во всяком случае, многие врачи-невропатологи разделяют подобное мнение. Вероятно, циркуляция крови усиливается не только в горле, но и в органах центральной нервной системы. Головной мозг начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация.

Логично предположить, что если пение улучшает кровоснабжение головы в целом, оно оказывает аналогичное действие и на кожу лица. Этот «побочный эффект» должен особенно заинтересовать женщин. Ведь улучшение кровоснабжения ведет не только к появлению здорового румянца, но и имеет выраженное омолаживающее действие. Если кожа склонна к воспалительным процессам или, напротив, чересчур сухая и тонкая, пение окажет противовоспалительный эффект и будет способствовать нормализации ее жирности.

Зарядка для легких

В процессе пения участвует дыхательная система. Так что если у вас проблемы с легкими, мучают частые бронхиты, то занятие вокалом сможет вам помочь. Как отмечают зарубежные пульмонологи, пациенты-астматики, которым они рекомендовали посещать хоровую студию, уже вскоре после первых занятий почувствовали себя лучше. Пение заменило им дыхательную гимнастику, сняло стресс и привело к стойкой ремиссии.

Помните, что во всем – и в пении тоже – нужно знать меру. И ни в коем случае после занятия вокалом, репетиций хора и т. д. не ешьте мороженного, не пейте холодных напитков, особенно холодного молока (оно имеет свойство обволакивать голосовые связки) и не выходите на холодный воздух. Разгоряченные пением голосовые связки очень чувствительны к переохлаждению. Поэтому подхватить простуду или потерять голос можно даже от стакана охлажденного сока.

Ж. Каминская



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

В УКРАИНЕ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ КУРИЛЬЩИКОВ

По данным опроса Киевского международного института социологии, если в 2005 году курили 41% взрослого населения Украины, то в ноябре 2008 года распространенность курения уменьшилась до 35%, а в мае 2009 года – до 31%. Социологи считают, что такому результату способствуют проведенные информационные и законодательные мероприятия.

Было опрошено 2008 респондентов, которые представляют взрослое украинское население в возрасте от 18 лет. Опрос показал, что подавляющее большинство украинцев одобряют идею увеличения размера предупреждений с нынешних 30% поверхности пачки до 50% поверхности пачки и добавления к тексту предупреждений изображений, которые наглядно показывают вред курения для здоровья.

Среди опрошенных 51% считают, что если бы к нынешним предупреждениям были добавлены изображения, которые наглядно показывают вред курения для здоровья, это могло бы удержать часть молодых людей от начала курения. 42% нынешних курильщиков считают, что такие изображения на пачках сигарет побуждают их задуматься о прекращении курения.

Источник: neboley.com.ua

УЧЕНЫЕ СВЯЗАЛИ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ СМЕРТЕЙ РОССИЯН С АЛКОГОЛИЗМОМ

Более половины преждевременных смертей в России связаны с алкогольным опьянением. Эти данные были получены в ходе совместного исследования российских и британских ученых, результаты которого опубликованы в The Lancet.

Исследователи проанализировали причины смерти 60 416 жителей Томска, Барнаула и Бийска, умерших в возрасте от 15 до 74 лет между 1990 и 2001 годом. Члены семей 48 557 умерших предоставили информацию об употреблении погибшими алкоголя, а также о других способствовавших смерти факторах.

Ученые выяснили, что 43 082 человека скончались по причинам, связанным с употреблением алкоголя и табака. Оставшиеся 5475 человек исследователи рассматривали в качестве контрольной группы.

В ходе исследования было установлено, что по сравнению с контрольной группой вероятность смерти в результате отравления алкоголем для пьющих людей была в 22 раза выше. Среди алкоголиков вероятность смерти в результате несчастного случая или от полученных травм почти в шесть раз выше по сравнению с контрольной группой.

Кроме того, для употреблявших алкоголь заболевания поджелудочной железы более вероятны в 6,7 раза, болезни печени – в 6,2 раза, туберкулез – в 4,1 раза, рак рта и глотки – почти в 3,5 раза. Исследователи также выяснили, что с употреблением алкоголя связано более половины (52%) летальных исходов для людей в возрасте от 15 до 54 лет. Для мужчин данный показатель составил 59 процентов, для женщин – 33 процента.

По мнению ученых, полученные данные характерны не только для тех регионов, где проводилось исследование, но и для всей территории РФ в целом.

Источник: Медновости

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЧЕЛОВЕК ОТДАЕТ, ТЕМ СЧАСТЛИВЕЕ СТАНОВИТСЯ

Психологи канадского Университета Британской Колумбии провели исследование, посвященное связи между наличием денег и ощущением счастья. 632 респондентам были заданы три вопроса: «Сколько денег вы получаете за год? Как вы тратите свои деньги? Насколько вы счастливы?».

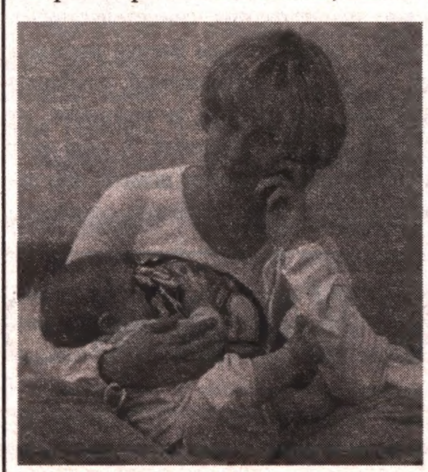
Как показали результаты исследования, наиболее часто чувство счастья сопутствовало людям, которые жертвовали свои средства на благотворительность или отдавали деньги своим друзьям или родственникам. Канадские психологи считают, что чем больше человек отдает, тем он чувствует себя комфортнее.

Источник: Svobodanews.ru

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПОВЫШАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ

Вскармливание ребенка исключительно грудным молоком в первые месяцы жизни положительно влияет на его умственные способности. К такому заключению пришли канадские ученые из Университета МакГилл, наблюдавшие за развитием почти 14 000 детей, родившихся в Белоруссии. Исследование под руководством Майкла Крамера (Michael Kramer) проводилось с конца 1990-х годов в 31 белорусском роддоме. Оценка интеллектуальных способностей детей проводилась в шестилетнем возрасте.

Выяснилось, что дети, находившиеся исключительно на грудном вскармливании как минимум в первые три месяца жизни, имели лучшие результаты тестов на когнитивные способности. В тестах на вербальный интеллект они показали в среднем на 7,5 балла больше (по 100-бальной шкале), в тесте на невербальный интеллект – на 2,9 балла больше, а в тестах на общий интеллект – на 5,9 балла больше. Кроме того, дети из этой группы значительно лучше умели читать, считать и писать, чем дети из контрольной группы, сообщил Крамер.



По словам авторов, этот эффект может объясняться влиянием компонентов грудного молока либо физическими и социальными факторами, возникающими при контакте матери и младенца в процессе грудного вскармливания.

Источник: medlog.org.ua

Члены семей 48 557 умерших предоставили информацию об употреблении погибшими алкоголя, а также о других способствовавших смерти факторах.

чем больше человек отдает, тем он чувствует себя комфортнее.

Источник: Svobodanews.ru

никающими при контакте матери и младенца в процессе грудного вскармливания.

Источник: medlog.org.ua

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Первая помощь при укусах пчел

При ужалении пчелами (осами, шмелями, шершнями) может возникнуть местная или общая реакция.

Местная реакция хорошо известна каждому, кого хоть раз ужалила пчела или оса: сильная боль, зуд и жжение, краснота и отек. Особенно отекают веки, губы, половые органы. Длительность местной реакции 1 – 8 суток. Общие реакции бывают токсическими и аллергическими.

Токсическая реакция возникает, когда человека одновременно ужалят несколько десятков или сотен насекомых. Доза яда от ужаления 500 и более перепончатокрылых смертельна для человека. При общей токсической реакции, кроме местного отека, может появиться крапивница – волдырная зудящая сыпь по всему телу. Она сопровождается повышением температуры, резкой головной болью, рвотой, бывают бред, судороги.

Аллергическая реакция на яд перепончатокрылых возникает примерно у 1 – 2% людей, и для ее развития количество яда значения не имеет.

Степень тяжести такой реакции может быть различна. Ее проявлением бывают крапивница, отек лица, ушных раковин. Очень опасен отек языка и гортани, что может вызвать удушье.

Кроме крапивницы и отеков, в ряде случаев наблюдаются одышка, затрудненный, хриплый выдох, сильное сердцебиение, головокружение, боль в животе, тошнота, рвота, возможна кратковременная потеря сознания.

Самая тяжелая аллергическая реакция – анафилактический шок, который угрожает жизни. Он развивается сразу вслед за ужалением: человек теряет сознание (иногда на несколько часов), у него нарушается деятельность многих органов и систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и нервной.

Первая помощь пострадавшему от яда перепончатокрылых. Прежде всего, следует принять меры, препятствующие поступлению яда в ткани и его распространению.

Из всех перепончатокрылых насекомых жало оставляют только пчелы. Обнаружив жало, осторожно удалите его вместе с ядовитым мешочком, подцепив ногтем снизу вверх.

Для ослабления местной токсической реакции сразу после ужаления надо приложить к этому месту кусочек сахара, что способствует вытягиванию яда из ранки и препятствует развитию отека. Если отек болезнен и не спадает, обратитесь к врачу.

При общей токсической реакции, чтобы замедлить всасывание яда, на место отека следует положить грелку с холодной водой или полотенце, смоченное в холодной воде. Пострадавшему рекомендуется как можно больше пить. При крапивнице наблюдается значительное снижение артериального давления, поэтому дайте пострадавшему 20 – 25 капель кордиамина. Алкоголь категорически противопоказан, так как он способствует увеличению проницаемости сосудов, что приводит к усилению отеков.

Нельзя использовать для местного охлаждения сырую землю, глину: это может привести к заражению столбняком или заражению крови.

Общая аллергическая реакция ликвидируется приемом любого антигистаминного препарата (димедрола, супрастина).



В остальном первая помощь при острой аллергической реакции такая же, как и при общей токсической: холодная грелка к месту ужаления, 20 – 25 капель кордиамина.

Тот, у кого хотя бы один раз возникла аллергическая реакция на яд пчелы, осы, шершня или шмеля, должен непременно обратиться к аллергологу.

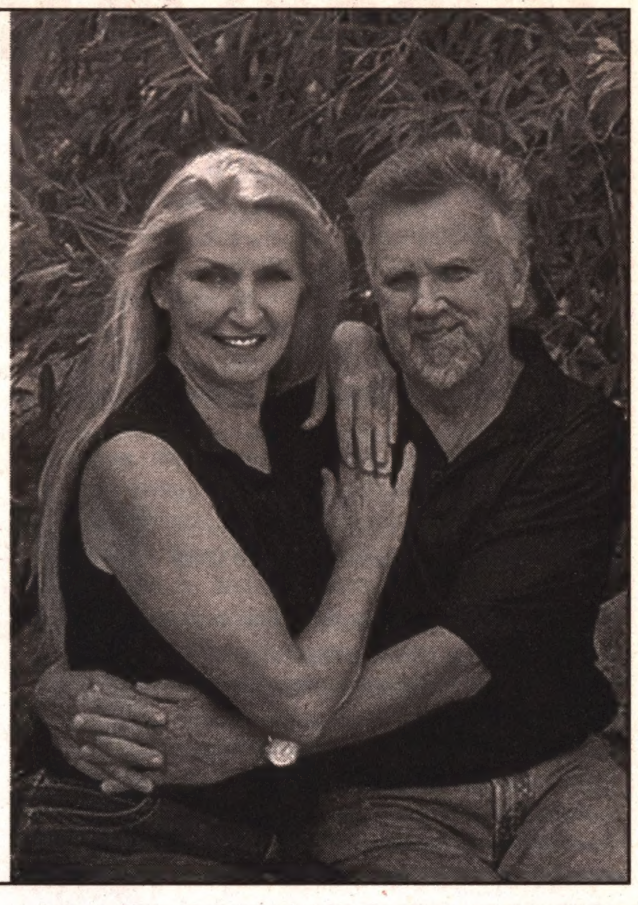
Особенно срочные меры необходимы в случае развития анафилактического шока. Пострадавшего следует укрыть, обложить грелками с теплой водой, дать одну-две таблетки димедрола, 20 – 25 капель кордиамина и срочно вызвать «Скорую помощь» или доставить его в медицинское учреждение.

В тяжелых случаях, когда у пострадавшего остановилось сердце и прекратилось дыхание, надо до приезда «Скорой» делать сердечно-легочную реанимацию, искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

А. В. Артомасова, кандидат медицинских наук.

www.svatovo.ws

Польза крепких объятий



Представьте себе, что вы приходите к врачу на обычный медицинский осмотр. Обследовав вас честь по чести, доктор выписывает такое предписание: «По одному объятию четыре раза в день – на завтрак, на обед, на ужин и перед сном». Как вам такой рецепт? Едва ли вы воспримите его серьезно. А между тем доктор Дэвид Бреслер, руководитель анестезиологического отделения Медицинского центра Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, время от времени выдает своим пациентам примерно такое же предписание.

«Обычно я рекомендую так называемую “медвежью хватку”, – говорит доктор Бреслер. – Нужно встать к человеку лицом, обхватить его обеими руками и сжать покрепче».

Медицинские исследования свидетельствуют, что объятия могут продлить вам жизнь, поскольку защищают от многих недомоганий, особенно от тех, что связаны со стрессом, в частности, от депрессии и повышенного давления. А еще этот простейший метод лечения может помочь вам заснуть без снотворного и даже укрепить семейные узы. Доктор Харольд Вос из Фонда Меннингера (г. Топека, штат Канзас) говорит: «Чем чаще члены семьи заключают друг друга в объятья, тем крепче их взаимоотношения и тем меньше между ними трений». Памела Маккой, старшая медсестра в больнице Гранта в г. Колумбус, штат Огайо, утверждает: «Мы заметили, что люди, которых обнимают, похлопывают по плечу, гладят по голове и так далее, зачастую отказываются от приема снотворных и более не испытывают проблем со сном».

Наш организм откликается на прикосновение, причем самым непосредственным образом. По словам Хелен Колтон, автора книги «Радость прикосновения», исследователи обнаружили, что «когда к человеку прикасаются, у него существенно повышается уровень гемоглобина в крови». А чем больше гемоглобина, тем больше кислорода попадает из легких в кровь и далее расходится по всем органам.

Конечно, гулять по улице и обнимать всех, кто попадается навстречу, глупо и неприлично, но, может быть, нам все-таки стоит спросить себя: «А не настало ли у нас в семье время обнимать?».

Эффект плацебо

Легковерие и жажда быстрого выздоровления, присущие многим людям, приводят к тому, что они начинают верить в несуществующие вещи, фантастические способы лечения. В медицине этот эффект упомянут как эффект плацебо. Латинское слово «плацебо» дословно означает «я буду, пожалуйста». Эффект плацебо – положительный ответ организма на вещество, устройство или процедуру, который не основан на фармакологическом или другом прямом физическом действии.

«Когда человек почувствовал себя лучше после применения какого то средства или метода лечения, очень легко поддаться искушению и приписать положительный результат именно этому способу. Такой путь, однако, может быть обманчивым, поскольку большинство легких заболеваний или недомоганий с течением времени

Иглоукалывание сильней лекарств?

Группа исследователей во главе с Михаэлем Хааке из Регенсбургского университета привлекла к опытам 1162 пациен-

Кроме того, как показывает исследование, длительные тренировки для занятий акупунктурой не нужны. Достаточно за-

ный результат именно этому способу. Такой путь, однако, может быть обманчивым, поскольку большинство легких заболеваний или недомоганий с течением времени проходят сами собой, а те, что сами не проходят, сопровождаются рядом различных симптомов. Даже при серьезных недугах состояние больного может значительно меняться день ото дня, давая тем самым почву для различных шарлатанских спекуляций относительно полезности тех или иных "чудодейственных" средств. Кроме того, принятие практически любых мер, направленных против болезни, может принести больному временное облегчение его состояния, что связано с эффектом плацебо (эффект плацебо – кажущееся чувство, когда пациент твердо убежден, что улучшение состояния произошло у него именно после употребления данного препарата или метода лечения). Люди, не знающие об этих фактах, склонны давать незаслуженно высокую оценку "альтернативным" методам лечения. Вот почему для установления действенности того или иного лекарства, или лечебного метода требуется проведение строгого научного исследования».

«Расхожие заблуждения по поводу шарлатанства», Доктор Стефен Барретт

«Увлечение нетрадиционными методами лечения может нанести здоровью человека серьезный ущерб или даже привести к смерти. Особенно опасны эти методы для тяжело больных пациентов, которые или совсем отказываются, или надолго откладывают обращение за квалифицированной медицинской помощью. Последствия такого отношения могут оказаться плачевными.

Хотя непросто определить количество людей, пострадавших от медицинского шарлатанства, все же оно не столь велико и не столь очевидно, чтобы вызвать общественное негодование или протест. Большинство жертв шарлатанства теряют скорее деньги, а не здоровье. Более того, многие люди по-прежнему считают, что тот или иной ненаучный метод реально помог им. Иногда, правда, неподтвержденная методика действительно приносит эмоциональное и психологическое облегчение пациенту, снижая уровень напряжения. Однако в большинстве случаев человек путает причину и следствие, не принимая к тому же в расчет элемент случайности и совпадения».

«Как нам продают шарлатанство, и почему мы его покупаем», Уилльям Джарвис, Стефен Баррет

Группа исследователей во главе с Михаэлем Хааке из Регенсбургского университета привлекла к опытам 1162 пациента в возрасте от 18 до 86 лет. В среднем каждый из них страдает от болей в нижнем отделе спины в течение восьми лет. Испытуемых разделили на три равные группы. Одних лечили в соответствии с принципами акупунктуры, вводя иглы в четко определенные места на определенную глубину. Других – обманным иглоукалыванием, а третьих – с помощью противовоспалительных средств, обезболивающих и физиотерапии.

Успешным результатом лечения было принято считать снижение болевых ощущений на треть или повышение подвижности на 12%.

Спустя полгода почти половина (47,6%) проходивших лечение акупунктурой и 44,2% тех, кого лечили ненастоящим иглоукалыванием, достигли этих показателей. В то же время успех наблюдался лишь у 27,4% из тех, кого лечили традиционными методами.

Исследователей поразило то, что введение игл в случайные места на глубину от одного до трех миллиметров работает почти так же хорошо, как и "настоящая" акупунктура, при которой иглы вставляются на глубину от пяти до сорока миллиметров в четко определенные точки. Это заставляет задаться вопросом о принципе данного способа лечения.

Кроме того, как показывает исследование, длительные тренировки для занятий акупунктурой не нужны. Достаточно заявить, что вы практикующий иглоукалыватель, и неглубоко вонзить в тело пациента несколько игл.

Целью ученых было выявить различия между физическими и психологическими эффектами данной техники. Если бы оказалось, что настоящая акупунктура работает лучше фиктивной, это бы продемонстрировало, что в ее основе лежит физиология. Однако исследователям не удалось найти никаких различий между двумя подходами.

Полученные результаты свидетельствуют, что иглоукалывание – как настоящее, так и фальшивое – вызывает мощный эффект плацебо. Оно облегчает симптомы болезни, поскольку пациенты уверены, что оно должно работать.

Поскольку все пациенты страдали от хронических болей в спине, логично предположить, что все они в прошлом уже подвергались обычному лечению. А из-за того, что акупунктура выглядит как новое средство, оно способно вызывать эффект плацебо. То, что ненастоящее иглоукалывание сработало почти так же удачно, как и настоящее, свидетельствует в пользу данного мнения.

Найджел Хоукс

От редактора: Многие исследования показывают, что эффект плацебо может уменьшать широкий диапазон симптомов болезней. Однако, следует понимать, что эффект плацебо это не только облегчение, но это и своеобразное внушение. К тому же, большую роль играют и психологические аспекты многих расстройств. Следовательно, лечение, предлагающее некоторое уменьшение напряженности, увеличивает действие эффекта плацебо на нас, заставляет больше верить в действие того или иного средства. Для определения истинного воздействия (или его отсутствия) того или иного препарата на человека и требуется проведение настоящих научных исследований.

Поэтому следует разумно подходить к выбору методов лечения и использовать только научные и проверенные методы и лекарства, способные помочь человеку. Здоровье лучше поддерживается профилактикой и здоровым мировоззрением.

Я могу слышать

Меня зовут Катей. Я принадлежу к цыганскому роду. В моей жизни было много предательства, разочарований и слез… Из-за своих грехов я начала бояться Бога. Я слышала о конце света и страшилась мысли о том, что настанет день Господень, великий и страшный, и я предстану на суд перед Иисусом Христом. Меня не оставляла одна мысль: "Что делать, чтобы мои грехи были заглажены?". Я пыталась найти ответы в гадании на картах, в астрологии… Потом стала искать ответы в религии. Мне важно было узнать, как обрести Божью милость и Его благодать. Одна знакомая девушка дала мне почитать Библию. Через Свое Слово Бог указал мне верный путь. Я очень счастлива. Я уверена, если человек искренне молится, не противореча воле Бога, Господь отвечает. Пусть каждый жаждущий испить из потока живой воды придет к подножию Христова креста. Нет такой гордыни, чтобы Бог не смог смирить, и нет такого греха, который Он не смог бы простить. Бог есть любовь.

Хочу поделиться со всеми опытом, который я пережила и через который я ощущаю поддержку и благословения моего Бога. Я инвалид третьей группы по слуху, не слышу уже 12 лет. Мечта слышать была, но я думала, что она так и останется мечтой. Я молилась Богу, и Он ответил: "Всему свое время".

Однажды врач сказала, что можно сделать операцию по восстановлению слуха. Я поехала в Москву, где Господь помог найти нужную клинику. Прошла обследование, и меня поставили в очередь для проведения кохлеарной имплантации, но предупредили, что в первую очередь всегда обслуживают детей.

Я думала, что ждать придется долго, но совершенно неожиданно позвонил врач из Москвы и сообщил, что операция будет в начале апреля, и нужно готовиться. У меня не было ни копейки денег для этого. Я обращалась в собес с заявлением на льготный проезд, но мне ответили: «В этом году ты отказалась от соцпакета, а без него никакие льготы оформить невозможно, и вообще операцию тебе не сделают. Жди год». Я пришла в отчаяние и снова воззвала к Господу: «Помоги, ведь я ждала этого 12 лет!». И Бог послал мне добрых людей, которые оказали помощь. Я почувствовала, что всем управляет Бог.

Снова был звонок из Москвы о том, чтобы я сдавала анализы с понедельника. А я помедлила, так как боялась изменения срока (ведь анализы платные, и срок действия их короткий). Из-за своего непослушания мы часто сами создаем себе дополнительные трудности, а потом молим со слезами о прощении и помощи. Так было и со мной. Немало усилий, переживаний и беспокойства стоило мне мое недоверие Богу и промедление. И снова молитва: «Господи, я же ждала этого 12 лет, у меня так мало времени». Велика милость нашего Господа! Мои анализы были готовы за 20 минут до отправления автобуса!

Супруга нашего пастора взялась сопровождать меня в поездке. На перроне в ожидании поезда до Москвы мы увидели красивую радугу среди облаков. Это было для меня подтверждением Божьей милости ко мне. Переполненные чувством благоговения и благодарности, мы сели в поезд. Бог открыл мне, что Его обещания неизменны, и Он излил Свои благословения на меня до избытка.

Самое интересное, что моя операция была внеочередной, так как французская фирма предложила клинике для пробы свои имплантанты и оплатила все расходы, связанные со стоимостью имплантанта, аппарата, самой операции и пребывания в клинике. Почему выбрали именно меня, когда столько глухих ожидали своей очереди? Это знает только Господь, так как Он руководил отборочным процессом.

Господь дал мне таких добрых врачей. Они переживали не только о моем физическом состоянии, но и о материальном тоже, отказались от всякой денежной благодарности. У меня не хватит слов, чтобы выразить им свою признательность. Да благословит их Господь и восполнит их доброту и полную отдачу больным! Я хочу выразить им свою благодарность через эту газету – всему персоналу лоротделения городской клинической больницы г. Москвы, а особенно, Сулейманову Юсупу Башировичу, Матела Ивану Ивановичу и анестезиологу Владимиру Борисовичу, а также сотрудникам Государственного научно-клинического центра отоларингологии, отделение слухопротезирования и слуховой реабилитации – всем, кто участвовал в настройке моего слуха, а также французской фирме.



«Псалом Давида. Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя - святое имя Его. Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; ибо как высоко небо над землею, так велика милость [Господа] к боящимся Его».

(Палом 102:1-3, 11)



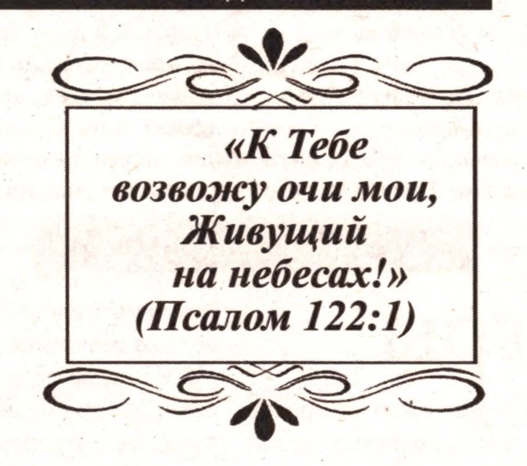
Так Господь помогает тем, кто доверяет Ему, как малое дитя. Ведь Господь вчера и сегодня и вовеки Тот же! Со страниц Библии Он говорит: *«Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь» (Иеремии 33:3).* Спустя месяц после операции мне подключили аппарат. Я услышала первые звуки, голоса родных, музыку в церкви.

Спасибо вам, дорогие, за газету, через которую люди могут узнать о Боге, о Его деяниях на земле и о Его детях.

Калмыкова Екатерина,
г. Димитровград

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

Поднимите головы ваши



Не печалься, милый человече,
О напастях, горестях, о доле,
Голубое небо боли лечит,
Травы прорастают Божьей волей!
Видит глаз свечение созвездий,
Слышит ухо плеск ночного моря,
Но никто не ведает на свете,
Что Господь для верных приготовил.
Словно вечер ласкового лета,
Тих приют божественных подножий.
Только гимнов млечное струенье,
Только даль немеркнущего света,
Да хвалы, познавших воскресенье,
Да любовь Создателя Завета!



Знаете ли вы, что существует определенная связь между нашим настроением и положением головы. Все, наверное, замечали, что когда люди грустны или разочарованы, они ходят с поникшей головой и опущенными плечами? Положением своего тела такие люди передают окружающим послание: «Чувствую себя отвратительно! Дела идут из рук вон плохо! У меня одни неприятности!»

Царь Давид описал эти чувства в Псалме 39:13: *«Неисчислимые беды окружают меня: враги господствуют над мной, и не могу поднять вверх взгляд мой; их больше чем волос на голове и поэтому сердце мое болит».* Давид чувствовал себя настолько плохо, он не мог смотреть вверх. Но Давид знал, как можно победить такие чувства, потому что в следующем стихе он говорит: *«Сжалься надо мной, Господи, и спаси меня. О, Господи, поспеши на помощь мне» (Псалтирь 39:14)*

Наверно, не случайно для передачи разочарования и отвратительного плачевного состояния используются такие слова, как «надломленный, раздавленный» и др.

Тогда же, когда мы смотрим вверх на небо, на горы, на вершины деревьев, на солнечный свет, невозможно быть разочарованным. *«Сладок свет и приятно для глаз видеть солнце» (Екклесиаст 11:7),* – читаем в Библии изречение царя Соломона.

Наука открыла закономерность связи между настроением и углом наклона головы. Даже если человек просто поднимает голову и смотрит вверх – иногда этого бывает достаточно для улучшения душевного состояния. Конечно, положение головы – это не уникальное антидепрессивное лекарство, не средство исправления наших ошибок, и нет гарантии, что мгновенно гнев сменится умиротворением и разочарование – счастливым состоянием, но все же стоит попробовать. Но не пытайтесь смотреть вверх, одновременно продолжая идти с опущенными плечами и в полусогнутом состоянии.

Расправьте плечи, выпрямите грудь, вдохните глубоко и славьте Господа за великие и чудные дела Его, за голубое небо, солнце, за облака.

«Возвожу очи мои к горам, откуда придет помощь моя», – говорил Давид.

Среди всего множества людей христианин отличается тем, что у него есть достаточно причин для того, чтобы с надеждой и верой смотреть вверх и быть радостным и счастливым. В первую очередь христиане смотрят снизу вверх на крест и принимают жертву, которую Христос принес ради нас. И еще, христиане смотрят вверх с надеждой, ожидая Его возвращение. И вверх мы смотрим, надеясь на помощь и поддержку.

«Восклонитесь и поднимите головы ваши, потому что приближается избавление ваше» (Луки 21:28)

В. Антонов

Продукты быстрого питания и мозг

Новейшие открытия, касающиеся биологических эффектов, оказываемых продуктами быстрого питания (фаст фуд), свидетельствуют, что эта еда излишне богата жирами и сахаром и может привести к определенным изменениям в головном мозге, в результате которых человеку трудно отказаться от употребления данных продуктов. Исследователи утверждают, что эти продукты могут вызвать изменения подобные тем, которые встречаются при зависимости от кофе, табака и наркотиков.

Различие между пищей из «Макдональдс» и приготовленной дома состоит в пропорции жиров и сахара. Один прием пищи в ресторане быстрого питания – один гамбургер, жареная картошка, сладкий напиток и десерт – поставляет такое количество жиров, которого бы хватило на 3 – 4 дня, а энергии – почти на весь день.

Чем больше ешь, тем больше хочется

Излишек сахара и жиров в питании приводит в действие физиологические изменения, заставляющие замолчать гормональные сигналы, которые свидетельствуют об утолении голода.

Лептин – это гормон насыщения, вырабатываемый преимущественно жировыми клетками. При повышении уровня лептина в крови, аппетит снижается. Но проблема заключается в том, что те, кто набирают вес, приобретают устойчивость к лептину. И, как следствие, гипоталамус начинает воспринимать повышенный уровень лептина как нормальный, а снижение приемов пищи, богатой жирами.

Сара Лейбовиц – невролог Университета Рокфеллера, Нью-Йорк, показала, что постоянное употребление жирной пищи вызывает такие изменения в гормональной системе, что организм начинает требовать все больше и больше жиров.

Сахар и жир подобны героину

Продукты, содержащие большое количество калорий, стимулируют процесс высвобождения эндорфинов и энкефалинов, естественных опиатов мозга, которые, действуя подобно искусственно введенным наркотикам, вызывают появление в мозге дофамина – гормона удовольствия.

Психолог Джон Хобель из Университета Принстон, Нью-Джерси, вместе с группой из Университета Анзилор, Мерида, Венесуэла, показали, что крысы, чей рацион на 25% составлял сахар, настолько к нему привыкали, что когда не получали привычной еды, у них проявлялись следующие симптомы: боязнь, дрожь всего тела и стук зубов. Симптомы были сходны с теми, которые проявлялись у людей, не получающих привычной дозы никотина или морфина.

> ***«Разумный стремится не к тому, что приятно, а к тому, что избавляет от неприятностей» (Аристотель).***

Несомненно, люди также могут стать зависимыми от сладких продуктов. Их мозг становится зависимым от собственных опиатов точно так же, росам питания в Лондре и С. А. Джебба из Института изучения человеческого питания, врожденные способности выбирать продукты, содержащие необходимую энергию, и снижать потребление объема продуктов у людей очень слабы. Это приводит к так называемому пассивному перееданию, который они получают из продуктов, содержащихся в меню ресторанов быстрого питания.

Для того чтобы поступление энергии было сохранено в рамках нужд человеческого организма, необходима тесная взаимосвязь между количеством и энергетическим содержанием потребляемых продуктов. Продукты с низкой энергетической ценностью могут употребляться в больших количествах, а высококалорийные должны употребляться в ограниченных количествах. Люди предрасположены употреблять то количество пищи, к которому они привыкли, не отдавая себе отчета, какую энергетическую ценность оно в себе несет. До развития технического прогресса, который сделал возможным производство рафинированных продуктов, питание людей составляли продукты с низкой

Лучший путь к стройности

Обычно, в диетическом лечении ожирения представляются таблицы с количеством калорий и рекомендуемым объемом продуктов, необходимых для похудения. Но мы считаем, что намного проще и для ума, и для тела просто исключить жиры из рациона. То есть нужно отказаться от мяса, ограничить употребление яиц, молочных продуктов, животных жиров и растительных масел. Таким образом можно похудеть, не взвешивая постоянно употребляемые порции. Тем, кто думает, что им не будет хватать жиров для полноценного функционирования организма, нужно знать, что за-

воспринимать повышенный уровень лептина как нормальный, а снижение лептина, что случается, когда вес возвращается в норму, как признак голода. При этом не нужно быть тучным, чтобы нарушить систему деятельности лептина. Последние исследования показывают, что для подобных нарушений достаточно всего несколько

тов. Их мозг становится зависимым от собственных опиатов точно так же, как это происходит в случае использования морфина или героина.

Система контроля дает сбой от фаст фуда

Согласно данным А. М. Прентис из Международного Центра по воп-

финированных продуктов, питание людей составляли продукты с низкой энергетической ценностью. На сегодняшний день пища из ресторанов быстрого питания содержит намного больше энергии, чем пища, приготовленная дома. Системы контролирования аппетита человека не могут противостоять энергетическому натиску,

для полноценного функционирования организма, нужно знать, что зародыши пшеницы, соевые продукты, орехи, арахис, семечки подсолнуха, авокадо и даже несколько маслин (желательно несоленые) дадут взрослому организму необходимое количество жиров.

Э. Радулеску

МАМИНА ШКОЛА

Эффект игры

Игра, конечно, всего лишь игра, но она помогает порой добиться больших результатов. Без этого элемента даже учеба в школе не столь эффективна, какой она могла бы быть.



Творческая деятельность

Рисование, музыка и даже подвижные игры помогут при обучении чтению, письму и счету. Такие простые занятия, как лепка из пластилина или глины, рисование карандашами или красками способствуют умственному и эмоциональному развитию ребенка. Творческие занятия способствуют формированию связи между правым и левым полушарием мозга. Дело в том, что наше левое полушарие отвечает за речевую деятельность, а правое – за творческую. А в детстве очень важно построить связи между правым и левым полушарием, то есть развить мозг. Это происходит, когда ребенок, например, читает какую-нибудь захватывающую историю про собаку, а потом по воображению рисует ее. Старайтесь держать дома в запасе пластилин, цветную бумагу, краски, карандаши – они всегда должны быть под рукой у ребенка.

Физическая активность

Активные игры помогают и умственному развитию ребенка. Наигравшись, ребенок полноценно отдыхает во время сна, а следовательно, он более внимателен и восприимчив днем. У малышей движение – бег, прыжки, игра – активно развивает связи между клетками головного мозга. Истинна и «обратная сторона медали»: недостаток движения вреден не только для тела, но и для мозга. Кроме того, подвижные игры – это необходимый перерыв. Во время игры отдыхают те области мозга, которые отвечают за познавательную и аналитическую деятельность. А еще игра учит ребенка общаться, приспосабливаться к коллективу, не быть эгоистом и находить решения, приемлемые для всех. Дома не запрещайте ребенку побегать и попрыгать. Поддерживайте его стремление прокатиться на велосипеде, поиграть в мячик или «летающую тарелку».

Музыка

Ваш ребенок барабанит целыми днями? Не отнимайте у него барабан и не прячьте палочки: это не «глупое занятие», действующее домашним на нервы. Музыка прекрасно развивает мозг ребенка, и в школе ему будет легче представлять, понимать и запоминать прочитанное и услышанное. Механизм примерно следующий: имея дело с двухмерной информацией (цифры, буквы и слова), мозг работает в одном режиме. Однако комплексное мышление подразумевает три измерения. Нужно видеть то, о чем думаешь. Музыка строит связи между левым и правым полушарием, развивая способность к трехмерному мышлению. Музыка учит ребенка терпению и упорству – а это необходимо в школе! Она дарит радость и успех как результат долгих тренировок. Слушая музыку, дети настраиваются на серьезные занятия: врачи утверждают, что в это время наш мозг высвобождает серотонин – гормон, успокаивающий психику и повышающий настроение, мелатонин (регулирующий циклы сна) и производит дофамин, отвечающий за моторику.

www.rodip.ru

Ягода жизни – виноград

Виноградная лоза – один из самых ярких символов Библии: он отражает отношения между Богом и людьми. Виноградник является защищенным местом, где Бог (Виноградарь) нежно заботится о своих чадах – цветущих виноградных лозах. Выражение «сидеть под своею виноградною лозой и под своею смоковницею» (Михея 4:4) является символом домашнего мира и спокойствия.

А что внутри?

Основной составной частью ягод, определяющей питательную ценность и вкусовые качества винограда, являются сахара, которых содержится от 12 до 32% (это зависит от количества солнца и влаги при выращивании растения). Сахар виноградной ягоды очень питателен. При «сгорании» 1 г сахара ягоды выделяется в среднем 4 калории энергии. Энергетическая ценность 1 кг винограда равна 700 – 800 калориям, что составляет примерно 25 – 30% ежедневной потребности человека. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в винограде, в отличие от обычного свекловичного сахара (сахарозы), не претерпевая в процессе пищеварения значительных превращений, поступают в кровь, что очень важно для быстрого восстановления

сера. Кроме того, в соке ягод содержатся марганец, медь, кобальт, никель, титан, алюминий, кремний, цинк, бор, хром и др. Такое их обилие улучшает кровообращение человека, формирование костей в детском возрасте.

Сок плода содержит витамины B1, B2, B6,

состав желудочного сока, улучшается усвоение пищи в кишечнике, усиливается его перистальтика.

2. Система кровообращения. Виноградный сок с выжатым в него лимоном расширяет кровеносные сосуды, улучшает питание сердечной мышцы, ослабляет застойные явления в малом кругу кровообращения, снижает артериальное давление. Повышается содержание в крови гемоглобина, усвоение кислорода тканями и улучшается деятельность мышц, в том числе и сердечной.

3. Почки. Ягоды винограда – лучшее природное средство против камней в почках и мочегонное, снимающее отеки. При заболеваниях почек виноград нейтрализует токсины и выводит вещества, которые вызывают боли у страдающих ревматизмом и артритом. Виноград способствует выведению из организма вредных продуктов обмена, усиливает деятельность почек, предотвращает и излечивает мочекаменные болезни, подагру и другие болезни обмена.

4. Печень. Улучшается и восстанавливается работа этого органа после заболеваний; печень очищается от токсинов; приступы у хронических больных становятся реже.

5. Организм в целом. Виноград приводит к очищению и восстановлению минерального баланса организма, укреплению иммунитета, улуч-

Тыква

Признайтесь честно, как часто на вашем столе бывают блюда из тыквы? А ведь этот продукт можно выращивать во многих регионах России, и она является кладезем витаминов. Тыква – это ценная бахчевая культура. Плод тыквы содержит сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (в основном, яблочную), каротин (провитамин А), аскорбиновую, фолиевую, пантотеновую и никотиновую кислоты, витамины B1, B2. В ней значительное количество минеральных веществ: калий, железо, медь, фтор, цинк, кальций, фосфор. Семена тыквы содержат до 50% жирного масла, в состав которого входят линолевая (до 45%), олеиновая и другие жирные кислоты, фитостерины (кукурбитол), смолы, органические кислоты, витамины группы B, витамин C, каротиноиды и каротин, белковые вещества (до 15%).

Тыква полезна не только как хороший источник питательных веществ, но и как лечебное средство. Так, мякоть тыквы улучшает моторику кишечника, поэтому она эффективна при запорах (особенно в сыром виде), обладает мочегонным действием и способствует выделению солей из организма, поэтому полезна при заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы, почек, сопровождающихся отеками, при ожирении, нарушении обмена веществ, подагре. Сок мякоти обладает успокоительным действием, улучшает сон и используется как наружное средство при ожогах, для лечения экзем и воспалительных процессов на коже.

Л. Смирнова



рения значительных превращений, поступают в кровь, что очень важно для быстрого восстановления здоровья и сил человека.

Химический состав растения сложен. В винограде выявлено свыше 150 биологически активных веществ. Он содержит органические кислоты: винную, глюконовую, яблочную, лимонную, янтарную, щавелевую. В организме человека они легко преобразуются, выделяя тепло, но не вызывая при этом окисления крови.

В ягодах винограда есть нужные организму микроэлементы: калий, натрий, кальций, магний, фосфор, тамины В1, В2, В6, С, Р, РР, фолиевую кислоту.

Из виноградной лозы получают эфирное масло.

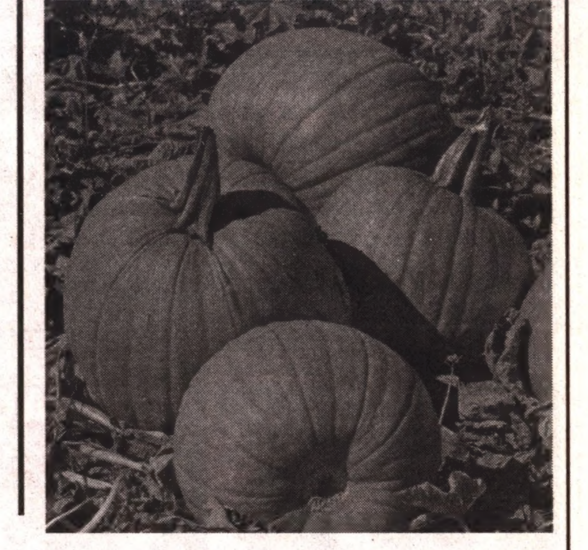
Природный врач

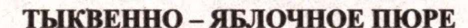
Виноград оказывает полезное действие на следующие органы и системы человека:

1. Желудок и кишечник. Органические кислоты винограда (особенно винная и яблочная) улучшают микрофлору и нейтрализуют токсины в кишечнике. Нормализуется приводит к очищению и восстановлению минерального баланса организма, укреплению иммунитета, улучшению зрения и нервной системы.

В то же время ягоды винограда не рекомендуются при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колите, сопровождающемся поносом, при сердечной недостаточности с отеками и повышением давления, при хронических фарингитах, туберкулезе. Противопоказаниями к лечению виноградом служат стоматит, гингивит, острый и хронический энтероколит.

И. Варцаба







ТЫКВЕННО – ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Состав: тыква – 250 г, яблоки – 250 г, сахар – 1 – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 – 2 ст. ложки, в зависимости от сорта яблок (если очень кислые, можно и без лимонного сока), вода – ¼ – ½ стакана (в зависимости от нужной консистенции).

Тыкву и яблоки заранее запечь в духовке или отварить на пару. Все продукты поместить в блендер и смешать. Подавать к кашам. Вместо яблока можно добавлять банан или ягоды.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

Состав: 3 стакана тертой тыквы, 2 стакана мелко порезанных яблок, 10 ст. ложек овсяных хлопьев, 5 ст. ложек муки или манной крупы, ½ стакана изюма, ½ стакана орехов, 4 ст. ложки соевого молока, фруктового сока или морса, 1 ч. ложка соли, пакетик ванильного сахара, 1 – 2 банана для украшения, растительное масло и сухарная крошка.

Смешать все продукты, кроме бананов. Смазать маслом форму, посыпать сухарной крошкой, выложить в форму приготовленную массу. Запекать 20 – 30 мин. При подаче на стол украсить дольками банана.

СУП – ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Состав: тыква – 500 г, морковь – 200 г, лук – 200 г, овощной бульон – 0,5 л, базилик (или эстрагон) – ½ ч. ложки, соевое молоко, соль по вкусу.

В кастрюле с толстым дном потушить на медленном огне в небольшом количестве воды лук до мягкости (полуготовности). Добавить натертую морковь, когда закипит, добавить нарезанную тыкву и бульон, посолить. Когда овощи станут мягкими, суп остудить и взбить при помощи блендера или кухонного комбайна, добавив приправу. Затем перелить все в кастрюлю, добавить молоко, растительное масло и довести до кипения на медленном огне.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПРЕСНОМ ТЕСТЕ

Пресное тесто. Состав: 2 стакана муки (высшего или 1 сорта), ½ стакана отрубей, 1 ч. ложка соли, ½ стакана растительного масла, ½ стакана воды.

Соединить все, кроме воды. Месить до образования комочков. Влить горячую воду и замесить тесто.

Начинка. Состав: 200 г сладкой оранжевой тыквы, порезать дольками; 2 ст. ложки кокосовой стружки, 1 пакетик ванильного сахара (10 г), 2 ст. ложки сухого картофельного крахмала.

Соединить все ингредиенты.

Разделить тесто на 2 части. Раскатать одну часть на противне толщиной 2–3 мм. Выложить тыкву слоем 1,5 см. Раскатать другую часть теста и выложить поверх тыквенной начинки. Проколоть сверху вилкой по всему периметру и защипнуть края. Выпекать до тех пор, пока тесто не станет золотистым. Вместо тыквы можно использовать яблоки.

Определите ваш биологический возраст

1. Проверьте скорость реакции. Для этого вам потребуется помощник. Пусть он держит вертикально обычную ученическую линейку длиной 50 см (цифра «ноль» обращена к полу). При этом ваша рука должна находиться примерно на 10 см ниже окончания линейки. Без предупреждения партнер должен отпустить линейку. Вам нужно схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы поймали линейку:

- на отметке 20 см – ваш биологический возраст 20 лет;
- на отметке 25 см – 30 лет;
- на отметке 35 см – 40 лет;
- на отметке 45 см – 60 лет.

2. Займемся гимнастикой. Встаньте прямо, затем, не сгибая ноги в коленях, наклонитесь вперед. В таком положении попытайтесь ладонями коснуться пола.

Ваш результат:

- ладони легли на пол полностью – ваш биологический возраст между 20 и 30 годами;
- пола коснулись только пальцы – около 40 лет;
- достали руками лишь до голеней – около 50 лет;
- дотянулись только до коленок – уже за 60 лет.

3. Крепко зажмурьтесь (очень важно не подглядывать) и встаньте на одну ногу. Вторая нога приподнята над полом на 10 см. Руками можно балансировать, но не держаться за что-либо.

Если вы удержитесь в таком положении:

- 30 секунд и более – ваш биологический возраст 20 лет;
- 20 секунд – 40 лет;
- 15 секунд – 50 лет;
- менее 10 секунд – 60 лет и старше.

А теперь посчитайте сумму получившихся результатов и разделите на 3. Таким образом, вы получите цифру своего биологического возраста на данный момент. Цифра не радует? Не отчаивайтесь, следующие 2 недели выполняйте физические упражнения, а затем повторите тест снова. Скорее всего, результат вас приятно удивит.

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

Травка – Муравка



Речь пойдет о спорыше. Эту сорную траву наверняка знают все и избавляются от нее на огородах, дачах. А ведь это лекарственное сырье, которое может помочь в лечении многих недугов. В народе ее зовут еще травкой-муравкой, птичьей гречихой, перцем птичьим, гусятником. Спорыш – это одна из самых любимых трав гусей, уток и кур. Любят ее козы, овцы, крупный рогатый скот. Внимание к нему птиц не случайно. Трава спорыша содержит до 2,5 процентов сахара, аскорбиновую кислоту – до 0,9% на сухую массу, витамины К и Е, каротин, кремневую кислоту и много ее растворимых соединений, смолы, горечь, слизь, жиры, дубильные вещества – 0,35% и следы эфирного масла. В 100 граммах спорыша – до 120 мг витамина С, то есть в 3 раза больше, чем в лимоне. Человек издавна применял эту траву от разных заболеваний. И в наши дни не забыли ее врачи. Препараты спорыша обладают хорошим кровоостанавливающим действием, вяжущими свойствами, вызывают сокращение матки, повышают скорость свертывания крови, обладают противовоспалительным, антимикробным, противоглистным и мочегонным

89278714623. • *социальные* *Прайс-лист высылается бесплатно.*

воспалительным, антимикробным, противоглистным и мочегонным свойствами, умеренно снижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, повышают иммунитет, увеличивают выделение из организма натрия и хлора, уменьшают кристаллизацию минеральных солей в мочевыводящих путях.

Настои и отвары применяют внутрь при туберкулезе легких и коклюше, при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при сопутствующем нарушении минерального обмена, при воспалении слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, в начальном периоде мочекаменной болезни, а также после удаления камней, при заболеваниях печени, при маточных и геморроидальных кровотечениях, наружно при различных кожных заболеваниях. Имеются сведения, что женщины излечивались от бесплодия, принимая настой спорыша.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Ее собирают в сухую погоду в период цветения. Сушат в хорошо проветриваемом помещении. Настой готовят из расчета 1 ст. ложка сухого сырья на стакан кипятка, настоять 2 часа, пить по 1 ст. ложке 3 – 4 раза в день.

Отвар спорыша готовят из расчета 1:10. 1 часть травы, 10 частей кипятка ставят на водяную баню на 5 – 10 минут, оставляют на 2 часа, процеживают, принимают по 1 ст. ложке 3 – 4 раза в день.

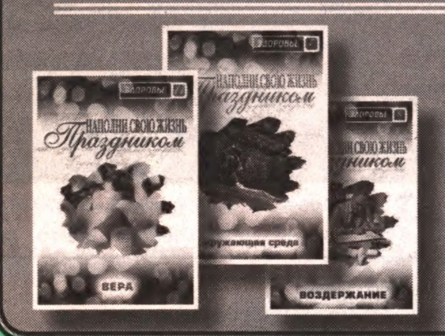
Н. Безверхнев

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ



Бесплатно и доступно для каждого!

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30. “СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ”.** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 84 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы

В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету “Ключи к здоровью”» и ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефонам **(8362) 738254, 89278714623 или по e-mail: office@sokrsokr.net.**

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сот. 89278714623
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №17 (133)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский,
дизайн-верстка – Р. И. Кошкин, корректор – Т. Г. Ведерникова,
консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО “ВБК “Йошкар-Ола”, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16. Тираж 40 600 экз. Заказ № 194
Подписано в печать по графику 16.07.09 в 10.00, фактически 16.07.09 в 10.00.